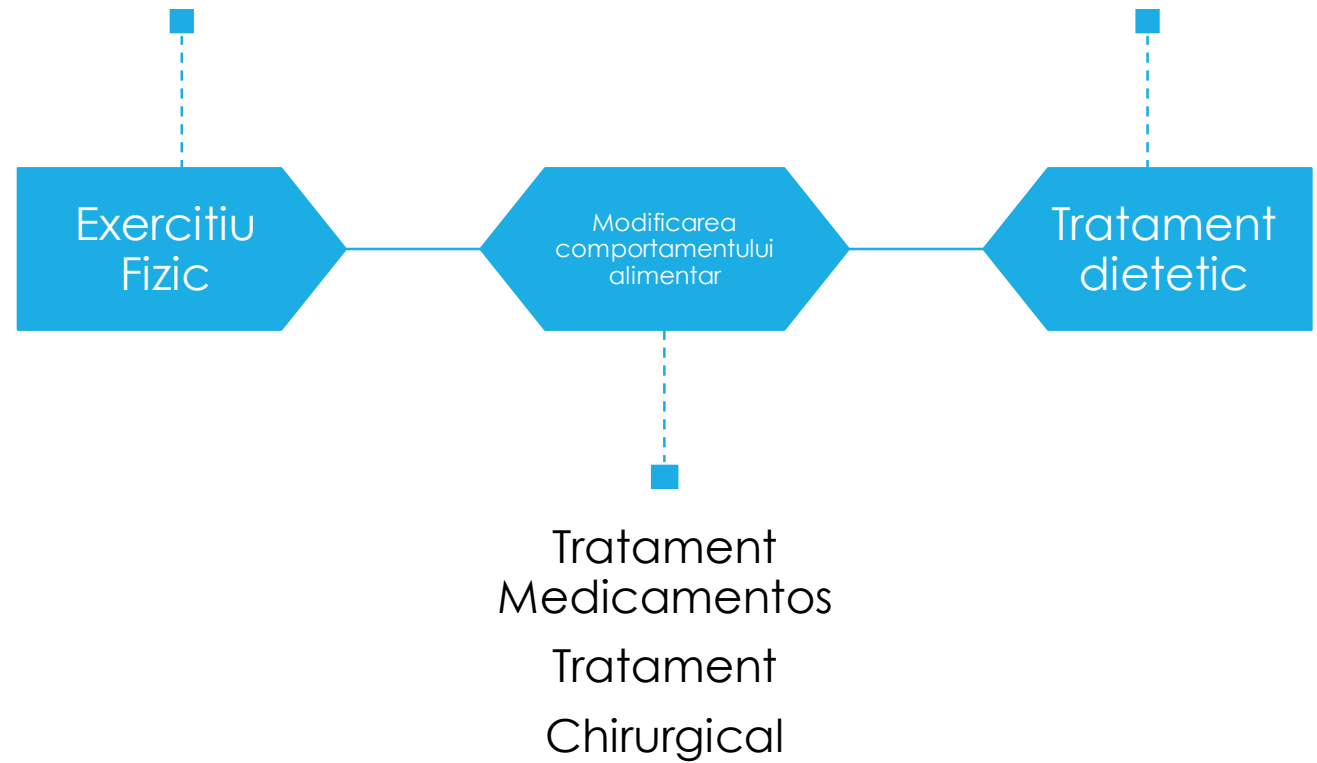


# MANAGEMENTUL OBEZITATII SI AL DIABETULUI

LP 2 Promovarea Sanatatii

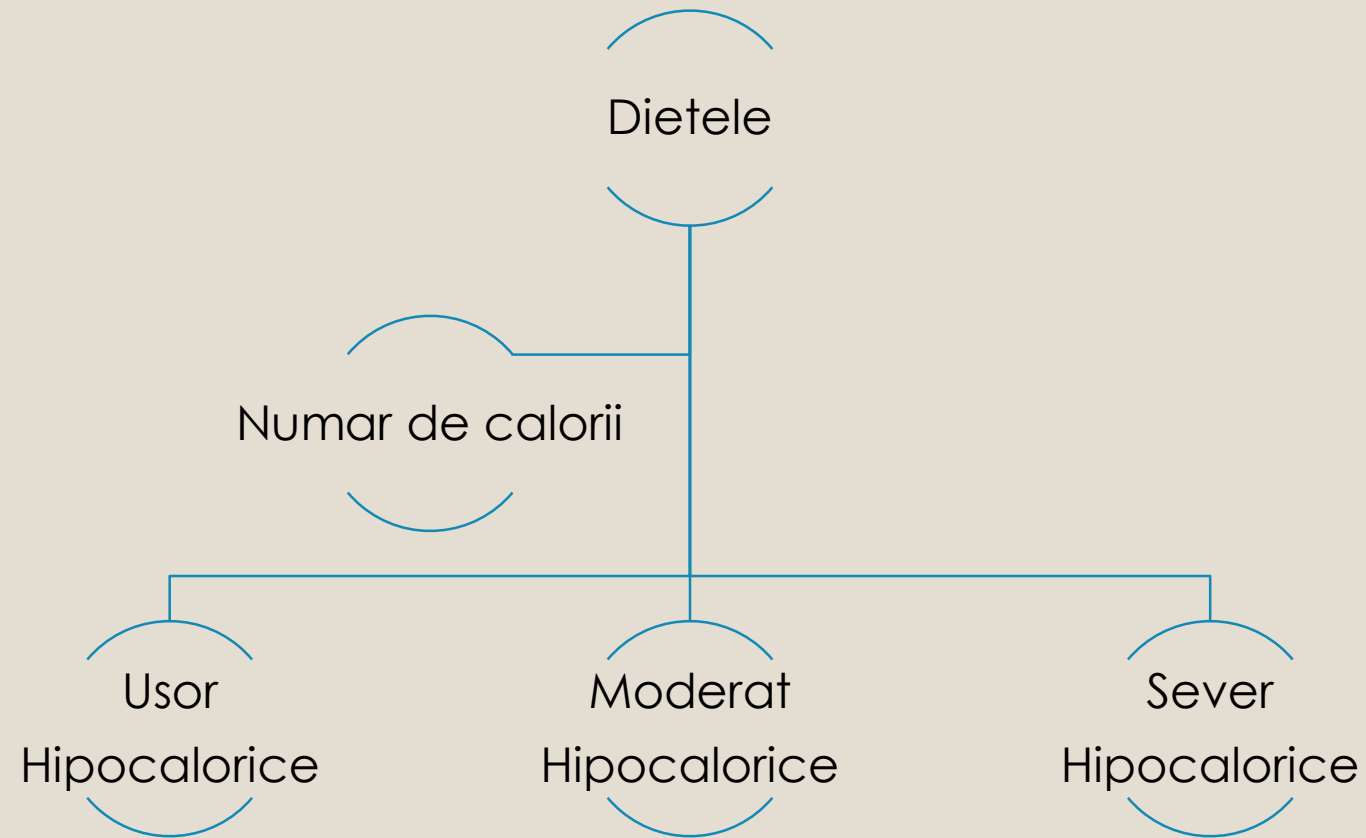
# Managementul Obezitatii



# Tratamentul Dietetic

- ✓ Hipocaloric
- ✓ Hipoglucidic - 120-150g/zi
  - ✓ Glucidele trebuie să provină din fructe, legume și, în cantitate mai redusă, din pâine, paste fainoase, orez și cartofi.
  - ✓ Se recomandă consumul de alimente cu indice glicemic scăzut.
- ✓ Hipolipidic - 0,7-0,8 g/kg greutate ideală, în special lipide nesaturate
- ✓ Normoproteic - 1 g/kg corp/zi
- ✓ Hiposodat - 1500-2300 mg Na<sup>+</sup>/zi

# Tratamentul Dietetic



- Diete ușor hipocalorice: aport caloric redus, dar nu sub 1500 kcal/zi; produc o scădere ponderală lentă, de sub 0.5 kg/săptămână
- Diete moderat hipocalorice: aport caloric 800-1500 kcal/zi; produc o scădere ponderală de 0.5-1 kg/săptămână
- Diete sever hipocalorice: aport caloric 200-800 kcal/zi; pot determina o scădere ponderală de 1.5-2.5kg/săptămână

# Diete usor hipocalorice

- Restrictie calorica- 300-500kcal/24h
- Aport optim de nutrienti: Lipide= 20-30% din NC; Glucide= 55-60% din NC, Proteine= 10-15% din NC
- Aport fibre: 30- 45g/ zi
- Aport NaCl: 3-5g/ zi
- Evitarea consumului de bauturi alcoolice
- Evitarea alimentelor cu densitate energetica mare (continut crescut de lipide si glucide rafinate)

✓ Aderenta crescuta

# Diete moderat hipocalorice:

- Restrictie calórica- 500-1000kcal/24h
- Aport optim de nutrienti: Lipide= 20-30% din NC; Glucide= 55-60% din NC, Proteine= 15% din NC
- Aport fibre: 30- 45g/ zi
- Aport NaCl: 3-5g/ zi
- Evitarea consumului de bauturi alcoolice
- Evitarea alimentelor cu densitate energetica mare (continut crescut de lipide si glucide rafinate )

In practica nu se folosesc diete <1000kcal/24h deoarece nu asigura aportul optim de nutrienti

# Diete sever hipocalorice:

- Restricție calorică- 200-800kcal/24h
- Aport de macronutrienți:
  - Proteine= 70-100g/ zi Glucide= 30-45g/ zi, aport foarte redus de lipide
- Sunt relative sigure dacă se asociază suplimente de vitamine și minerale
- Se recomandă la pacienții cu un IMC > 30 kg/m<sup>2</sup> care au comorbidități semnificative
- Utilizate sub supraveghere medicală
- Durata regimului nu trebuie să depășească 12-16 săptămâni
- Risc pentru: litiaza biliară, diselectrolitemii, aritmii cardiace



# Managementul Diabetului Zaharat

## Particularitati – DZ tip 1

- **Prioritar:** stabilirea necesarului energetic si cantitatea totala de carbohidrati (individualizat in functie de: preferintele alimentare, activitatea fizica si stilul de viata)
- Dieta copilului si adolescentului trebuie sa fie suficient de flexibila pentru a nu crea frustrari fata de colegi si prieteni.
- **In general regim:** normoglucidic, normolipidic, normo- sau usor hiperproteic, bogat in fibre.

**! NU se permite omiterea niciunei mese !**

# Particularitati – DZ tip 2

- **Principalul obiectiv:** modificarea aportului alimentar in sensul prevenirii si tratarii obezitatii, dislipidemiei, bolilor cardiovasculare, tensiunii arteriale si a nefropatiei.
- **In general, regim:** hipoglucidic, hipocaloric, normoproteic, normolipidic (cu evitarea grasimilor saturate).
- **GLUCIDELE (1g => 4kcal)**
- 50-75% din necesarul energetic zilnic
- Reprezinta prioritatea in stabilirea planului nutritional.
- **PROTEINELE (1g=> 4 kcal)**
- 10-15% din necesarul energetic zilnic
- ✓ copil: 1.2g/kgc/zi
- ✓ adolescent, adult: 0.8g/kgc/zi (minim 40g/zi)
- Catabolismul proteic este crescut in DZ dezechilibrat.
- **LIPIDELE (1g => 9kcal)**
- 15-35% din necesarul caloric zilnic (10% AG saturati, 6-10% AG polinesaturati, 10-12% AG mononesaturati)
- < 300mg cholesterol/zi

**Cea mai importanta sursa de energie a organismului sunt lipidele**

**!nu cresc glicemia!**

**!intarzie absorbtia glucidelor!**

- *In profilaxia hipoglicemiilor nocturne se recomanda ca gustarea dinainte de culcare sa contina glucide si lipide.*

# Reguli generale

## FIBRELE

- ✓ **adult: 30-45g/zi**, exclusiv din alimente vegetale (leguminoase, cereale, fructe, legume)
- ✓ **copil: 6-8g/zi** (4 felii de paine, 200g legume, 2 fructe)

Fibrele prezinta un efect modest de scadere a colesterolului total si a LDLc => ↓ riscului cardiovascular

## ◦ FITOTEROLII

- ✓ **Se gasesc in:** soia, porumb, ovaz
- ✓ **Se recomanda: 2-3g/zi**
- ✓ Determina ↓colesterolului ( in special ↓LDLc )

## ◦ ALCOOLUL

- ✓ Consumul de alcool care nu se insoteste de aport alimentar adecvat determina scaderea glicemiei plasmatice.

